



того или иного автора имеются в библиотеке, найти все произведения одного автора и различные издания одного и того же произведения.

Заключительная часть урока.

Сегодня мы познакомились с алфавитным каталогом и правилами описания произведений печати. (В заключение можно задать ребятам вопросы, чтобы понять, что они усвоили на уроке)

- ◆ Что означает слово каталог?
- ◆ Что такое каталожная карточка?

Какие сведения вносятся на каталожную карточку и откуда их берут?

- ◆ Почему источником описания является вся книга в целом?
- ◆ Что такое шифр хранения и для чего его нам надо знать?
- ◆ Для чего простому читателю нужно знать некоторые тонкости библиографического описания?
- ◆ Какие каталоги вы знаете?
- ◆ **Какие книги можно найти по алфавитному каталогу?**

А. МАКЕЕВА,
старший научный сотрудник Института возрастной физиологии
Российской академии образования

Как научить ребенка правильному питанию

Полезная и вкусная пища – залог нашего здоровья. Как же приучить детей не “кусочничать”, не сидеть на одних бутербродах, есть каши, рыбу? Тут поможет не “сухая” лекция, а интересный урок, практическое занятие с привлечением энциклопедий и справочников о вкусной и здоровой пище.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в настоящее время диагноз “здоров” может быть поставлен лишь 12 процентам учащихся начальных классов, а к моменту окончания школы число благополучных школьников снижается в два с лишним раза – до 5 процентов.

Причин такой тревожной ситуации множество. Здесь и неблагоприятная экологическая обстановка, и распространение наркомании, алкоголизма. Конечно, немалую роль играет и снижение уровня жизни, когда взрослые оказываются не в состоянии обеспечить ребенка самым необходимым... Однако мы нередко забываем еще об одном, весьма существенном и важном факторе – безразличном и безответственном отношении современных школьников к собственному здоровью. Вряд ли нужно доказывать опасность подобного воспитательного “пробе-

ла” – не сумев освоить законы здоровой жизни в детстве, школьник, став взрослым, не раз столкнется с проблемами, обусловленными его “безграмотностью”.

Сегодня в школах начинают внедряться специальные образовательные курсы, направленные на формирование у школьников основ знаний о здоровом образе жизни. Одним из них является **“Разговор о правильном питании”**, разработанный специалистами института возрастной физиологии РАО. Курс предназначен для учащихся 1-2 классов начальной школы. Как показывает практика работы этого курса в 17 городах России (более 140 тыс. учащихся), **он может быть интегрирован в базовые учебные курсы “Окружающий мир”, “Естествознание”, “Природоведение”, “ОБЖ” и т.д. или использоваться как самостоятельный.** Инициатором создания и внедрения образова-



тельного курса стала компания “Нестле”, обещавшая не только разработку и издание учебно-методических комплектов, но и специальное обучение педагогов.

Основная цель курса, состоящего из 15 занятий – сформировать у детей представление об основах рационального питания как составной части здорового образа жизни. Каждая тема включает не только новый материал, но и несколько практических заданий (загадки, кроссворды, рисунки, наклейки, дидактические игры и т.п.). Курс “Разговор о правильном питании” снабжен учебно-методическим комплектом: рабочей тетрадью для школьников и методическим пособием для учителя. В методическом пособии приведены варианты организации занятий, их содержание, а также выделены ключевые вопросы совместной работы с родителями.

Надо сказать, что в содержании курса большое внимание уделяется работе со взрослыми членами семьи. Действительно, формирование ценностных установок в отношении питания невозможно без активного участия и поддержки со стороны пап и мам. Однако, как показывает исследование, более 70% родителей младших школьников имеют лишь самое общее представление о правилах питания детей младшего школьного возраста. Большая часть родителей считает необходимым рассказать детям о гигиене питания, и лишь 16% отмечает важность знаний о полезных продуктах, рационе питания и т.п. Вот почему значительная часть предлагаемых авторами форм организации занятий предполагает участие родителей. Родители вместе с детьми выполняют задания, готовят праздники, выступают в роли помощников педагогов. После окончания курса взрослым членам семей предлагается заполнить специальную анкету,

высказав свое мнение



о программе, предложения по изменению ее содержания.

Содержание и структура курса подчинено основным принципам:

- проблемная адекватность (в содержании отражены наиболее значимые, типичные проблемы, возникающие при организации рационального питания у младших школьников);
- учет возрастных особенностей и возможностей ребенка при построении занятия, выборе форм и методов работы;
- деятельный подход (ученику во время занятия отводится активная роль, он не просто получает представление о законах правильного питания, но и учится использовать их в обычной жизни);

Все занятия ведут сказочные персонажи – Кубик, Бусинка и т.д.

Рассмотрим некоторые из тем курса “Разговор о правильном питании”. Так, тема “Самые полезные продукты” направлена на формирование у школьников представления о значимости различных продуктов питания для здоровья, освоение навыков составления рациона питания. **Необходимо подчеркнуть, что в содержании курса нет деления на полезные и вредные продукты (что нередко можно встретить в других обучающих курсах). Авторы “Разговора о правильном питании” намеренно избегают такого “резкого” деления, ведь при этом оценки, предъявляемые школьнику в ходе занятия, могут противоречить традициям питания, уже сложившимся в семье. Можно ли, к примеру, говорить школьнику о “вреде” бутербродов с колбасой, если дома он обычно получает их на завтрак и ужин. Поэтому в содержании курса все продукты делятся на очень полезные (которые нужно есть ежедневно), полезные, но потребляемые не каждый день и те, которые есть можно нечасто.**

Само занятие проходит “в магазине” у одного из героев курса – дяди Саши.

Дети получают задание – собрать для себя корзину очень полезных продуктов. Для этого могут быть использованы рисунки и наклейки из тетради, муляжи, имитирующие продукты. Однако наиболее эффективной формой организации такого занятия является экскурсия в настоящий продуктовый ма-



газин. При этом у школьников не только формируются практические навыки выбора продуктов, но и осваиваются правила формального общения (в данном случае, с продавцом, кассиром и т.д.).

Домашнее задание, которое дети получают после этого занятия, предполагает заполнение специального дневника. В течение недели дети должны отмечать, какие полезные продукты они ели на завтрак, обед, полдник, ужин. Такая форма не только обеспечивает закрепление информации, полученной на занятии, но и способствует развитию у учащихся функции самоконтроля, помогает самостоятельно проанализировать правильность своего выбора.

Занятие “Как правильно есть” посвящено формированию у учащихся представления о гигиене питания, освоению ими базовых гигиенических правил организации питания. Здесь также для закрепления изученного материала используется дневник. **В ходе занятия учащиеся выделяют для себя 5 основных правил гигиены питания: “Мою руки перед едой с мылом”, “ Мою фрукты и овощи перед едой”, “Ем небольшими кусочками, не тороплюсь”, “Не разговариваю во время еды”, “Ем в меру”.** Затем в течение недели учащиеся фиксируют в дневнике выполнение этих правил. Если правило соблюдается, в специальной графе ребенок приклеивает “улыбку”. Таким образом, у школьников формируются полезные навыки самоконтроля и самооценки. Дело в том, что традиционно с первых дней пребывания в школе ребенок

привы-

кает к внешней оценке (со стороны родителей, учителей и т.д.). Между тем, реализация установки на здоровый образ жизни невозможна, если ребенок не умеет прогнозировать и оценивать предполагаемые результаты собственного поведения.

Это, в свою очередь, позволит ребенку избежать форм поведения, причиняющих вред здоровью, сознательно делать выбор в пользу здоровьесохраняющего поведения.

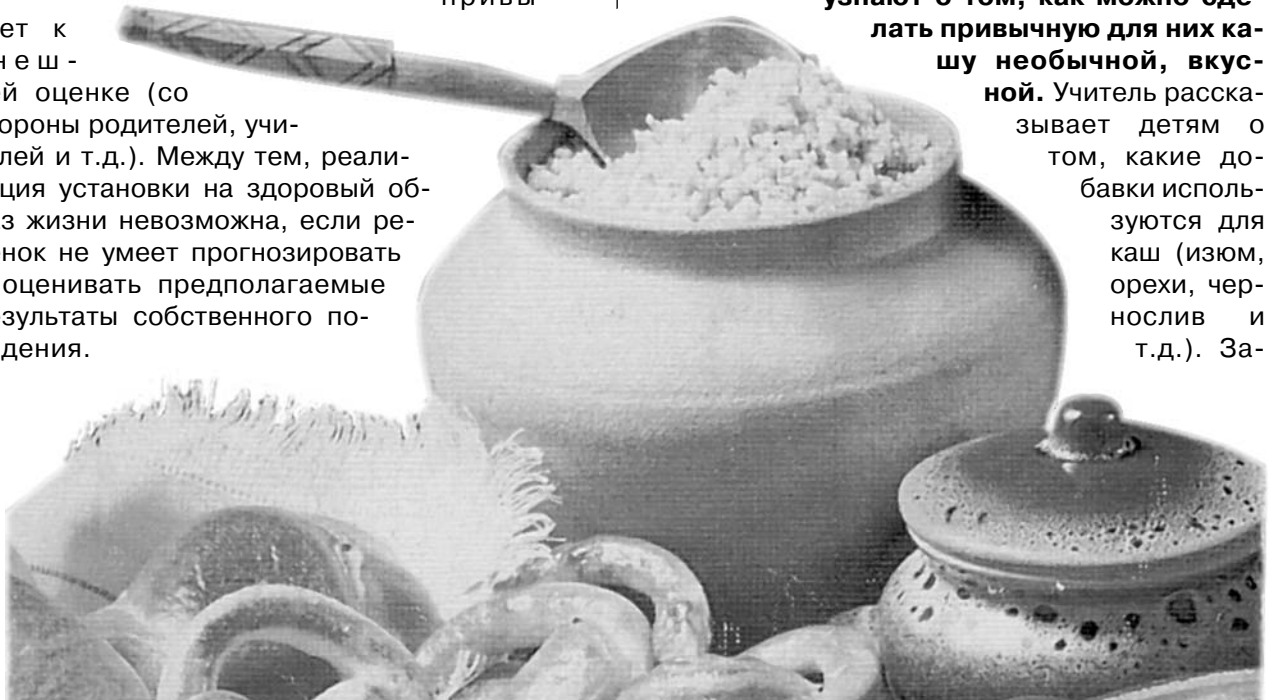
Специальные темы “Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной”, “Плох обед, если хлеба нет”, “Полдник. Время есть булочки”. “Пора ужинать” формируют у детей представление о возможных полезных вариантах организации завтрака, обеда, полдника, ужина, правильном количественном соотношении принимаемой пищи.

Сегодня нередко можно услышать мнение родителей о том, что организовать рациональное питание для ребенка можно лишь за счет непосильных финансовых затрат. **В сознании большей части взрослых прочно закрепилось правило: “Полезно – значит дорого”. Но так ли это на самом деле? Оказывается, нет.**

Курс “Разговор о правильном питании” рассматривает самые доступные варианты организации здорового питания.

Так, к примеру, тема “Из чего варят каши” рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). **Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети “не любят каши”. Можно ли сделать так, чтобы каша понравилось детям. В курсе “Разговор о правильном питании” школьники узнают о том, как можно сделать привычную для них кашу необычной, вкус-**

ной. Учитель рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). За-

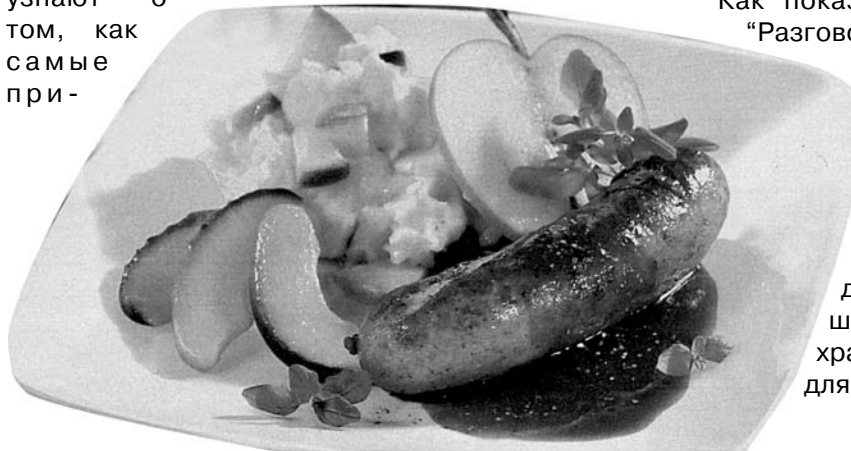




тема
д е т и
при помощи специальных рисунков в тетради “готовят” для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображением добавок или рисуют эти добавки). Само занятие может быть организовано в виде конкурса “Самая вкусная каша”. Такой конкурс проводится заранее, по договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды учащихся, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним. Затем проводится дегустация.

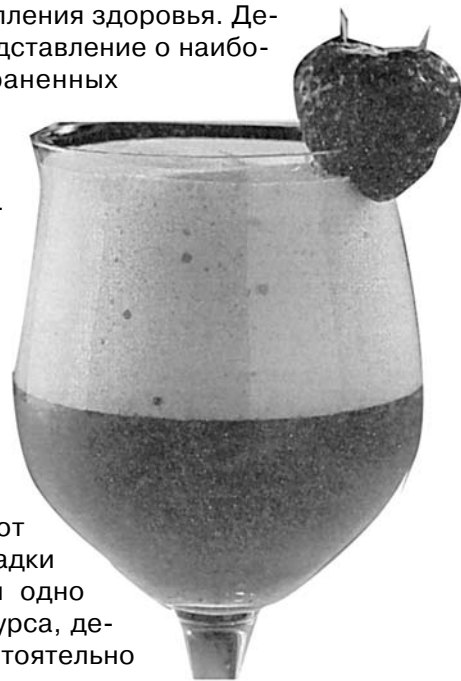
Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у учащихся кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересно и реакция родителей, которые отмечают: “Мы сами многое узнали для себя”, “Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном”.

При рассмотрении темы **“Плох обед, если хлеба нет”** рассказывается об основных составляющих ежедневного обеда, при этом предпочтение отдается полезным и недорогим блюдам, доступным для каждой семьи. Дети узнают о том, как самые при-



вычные и “не очень любимые” продукты могут помочь им стать красивыми и здоровыми. Выполняя одно из заданий темы, дети должны составить свой вариант обеда из полезных блюд. Оценка нужности таких занятий может быть проиллюстрирована рассказом одной из работниц школьной столовой: “Рыба – одно из самых полезных, но и самых непопулярных блюд у младших школьников. Однако после вашего занятия произошло чудо – я боялась, что они у меня эту рыбу вместе с костями съедят”.

Темы “Где найти витамины весной”, “Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты”, “Каждому овощу свое время” знакомят детей со значением витаминов для сохранения и укрепления здоровья. Дети получают представление о наиболее распространенных продуктах – источниках витаминов, узнают о том, какие продукты могут использоваться в качестве кладовой витаминов зимой и осенью. Сами занятия строятся в виде игры-соревнования: дети отгадывают кроссворды, загадки и т.д. Выполняя одно из заданий конкурса, дети учатся самостоятельно выращивать лук на подоконнике. В завершении данного блока тем проводится конкурс на самый оригинальный салат, который дети должны приготовить вместе с родителями.



Как показало исследование, программа “Разговор о правильном питании” получила самую высокую оценку учителей, родителей, учащихся и рекомендована Министерством Образования РФ для использования в школах. И, если прав великий мыслитель, утверждавший “Мы есть то, что мы едим”, у сегодняшних школьников, познакомившихся с курсом, есть все шансы сохранить и укрепить свое здоровье для будущего.